



STAR TRAC

Impact Strength™ Owners Manual





Impact Strength™ Owners Manual

Copyright 2011. Star Trac by Core Industries. All rights reserved, including those to reproduce this book or parts thereof in any form without first obtaining written permission from Star Trac.

Every effort has been made to keep this information current; however, periodically, changes are made to the information herein, and these changes will be incorporated into new editions of this publication. All product names and logos are trademarks of their respective owners.

Manual Part Number # 620-8143

WORLD HEADQUARTERS www.startrac.com
4400 NE 77th Avenue, Suite 300, Vancouver, WA 98662 USA
Tel +1 (360) 326 4090 **Corp** +1 (800) 228 6635

EUROPE HEADQUARTERS www.startrac.com/europe
Unit 4, The Gateway Centre, Coronation Road
Cressex Business Park, High Wycombe, Bucks HP12 3SU United Kingdom
Tel +44 (0) 1494 688260 **Fax** +44 (0) 1494 688269

ASIA HEADQUARTERS
No. 39A Jalan Pemimpin, Halcyon Building #01-02, Singapore 577183
Tel +65 6255 6252 **Fax** +65 6255 1501

Table of Contents

SECTION 1

Safety and warning information	1-2
Warranty information	3-4
Product features and benefits	4-5

SECTION 2

Product usage and instruction	6
Seated Leg Press	7
Leg Extension	8
Leg Curl	9
Kneeling Leg Curl	10
Abductor	11
Adductor	12
Standing Calf	13
Chest Press	14
Incline Press	15
Lat Pull Down (Fixed)	16
Lat Pull Down	17
Low Row	18
Deltoid Fly	19
Shoulder Press	20
Deltoid Raise	21
Biceps Curl	22
Triceps Extension	23
Dip Machine	24
Low Back	25
Abdominal	26
Chin Dip Assist	27

SECTION 3

Preventive maintenance	28-29
------------------------	-------

SECTION 4

Warning Labels and Communication Stickers	30-34
--	-------

Impact safety and warning information

It is the sole responsibility of the purchaser of Star Trac Impact Strength™ products to read the owner's manual, warning labels and instruct all individuals, whether they are the end user or supervising personnel on proper usage of the equipment.

It is recommended that all users of Star Trac Impact Strength™ exercise equipment be informed of the following information prior to its use.

Star Trac recommends that all commercial fitness equipment be used in a supervised area. It is recommended that the equipment be located in an access controlled area. Control is the responsibility of the facility owner. The extent of control is at the discretion of the owner.

Proper Usage

1. Do not use any equipment in any way other than designed or intended by the manufacturer. It is imperative that weight stack machines as well as any other Star Trac equipment are used properly to avoid injury.
2. Keep hands and feet clear at all times from moving parts to avoid injury.
3. Read all machine instructional placards and warnings and if available seek the instruction of a qualified fitness professional prior to using any Star Trac strength product.
4. **SECURING EQUIPMENT:** All equipment **MUST** be secured (bolted and tightened) to a solid, level surface to stabilize and eliminate rocking or tipping over. This must be performed by a licensed contractor and meet Star Trac's installation instruction requirements.

Check for damaged parts

1. **DO NOT** use any equipment that is damaged and or has worn or broken parts. Use only replacement parts supplied by Star Trac.
2. **MAINTAIN LABELS AND NAMEPLATES:** Do not remove labels for any reason. They contain important information. If unreadable or missing, contact Star Trac for a replacement.
3. **MAINTAIN ALL EQUIPMENT:** Preventative maintenance is the key to smooth operating equipment as well as keeping the product in safe operating condition. Failure to conduct preventative maintenance by the

owner may cause the product to operate in an unsafe manner. Equipment needs to be inspected and maintained at regular intervals per the preventative maintenance schedule provided in this manual.

4. Ensure that any person(s) making adjustments or performing maintenance or repair of any kind is qualified to do so. Star Trac will provide service and maintenance training at our corporate facility upon request or in the field if proper arrangements are made.

Specific operating warnings

1. Routinely inspect all cable and belt couplers that join movement arms to the cables and belts and replace at the first sign of wear.
2. Use only replacement components supplied by Star Trac on weight stacks and drive systems. Substitutes are forbidden and will void all warranties.
3. Cables and belts pose an extreme liability if used when frayed. Always replace any cable or belt at first sign of wear (consult Star Trac if uncertain or if you have questions regarding wear).
4. Do not allow users to wear loose fitting clothing while using equipment. It is also recommended to have user's secure long hair back and up to avoid contact with moving parts.
5. Fully engage weight selection switches. Partial insertion can cause weights to fall unexpectedly. Never pin the weight stack in an elevated position. Never attempt to "switch off" a cartridge if any weights are suspended. Never attempt to release jammed weights or parts.
6. When adjusting any seat, knee stabilization pad, range of motion limiter, foothold pad or any other type of adjuster, make certain that the adjusting pin is fully engaged in the hole to avoid injury.
7. It is the purchaser's sole responsibility to properly instruct its end users and supervising personnel as to the proper operating procedures of all Star Trac equipment.
8. Keep children away from selectorized strength equipment. Parent or others supervising children must provide close supervision of children if the equipment is used in the presence of children.
9. Never use dumbbells or other means to incrementally increase the weight resistance. Use only those means provided by Star Trac.
10. UNDERSTANDING EACH AND EVERY WARNING TO THE FULLEST IS IMPORTANT. IF ANY OF THESE WARNINGS ARE UNCLEAR, ASK FOR CLARIFICATION FROM STAR TRAC PERSONNEL.
11. Injuries may result if exercising improperly or excessively. It is recommended that all individuals consult a physician prior to commencing an exercise program. If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, stop and consult your physician.
12. Do not exceed maximum user weight – 350 lbs.

A complete set of artwork samples of Impact Strength™ user, caution and safety warnings can be found in section 3 of this manual for review.

Warranty coverage

Star Trac commercial exercise equipment (Product.) is warranted to be free of all defects in material and workmanship.

Who is covered

The original purchaser or any person receiving the Product as a gift from the original purchaser.

Who pays for transportation and insurance for service

If the Product or any covered part must be returned to a service facility for repairs, We, Star Trac, will pay all transportation and insurance charges for the first year. You are responsible for transportation and insurance charges during the second and third years (if applicable).

What Star Trac will do to correct covered defects

We will ship to you any new or rebuilt replacement part or component, or, at our option, replace the Product. Such replacement parts are warranted for the remaining portion of the original warranty period.

What is not covered

Any failures or damage caused by unauthorized service, misuse, accident, negligence, improper assembly or installation, debris resulting from any construction activities in the Product's environment, rust or corrosion as a result of the Product's location, alterations or modifications without our written authorization or by failure on your part to use, operate and maintain the Product as set out in your Operation Manual (.Manual.).

All terms of this warranty are void if this product is moved beyond the continental borders of the United States of America (excluding Alaska, Hawaii and Canada) and are then subject to the terms provided by that country's local authorized Star Trac representative.

Operation Manual

It is very important that you read and review this manual before operating the Product. Remember to perform the periodic maintenance requirements specified in the Manual to assure proper operation and your continued satisfaction.

How to get parts and service

Contact Star Trac Customer Support Services Monday through Friday from 6:00 a.m. to 6:00 p.m. Pacific Standard Time, and tell them your name, address and the serial number of your Product. They will tell you how to get a replacement part, or, if necessary, arrange for service where your Product is located or advise you on how and where to ship the Product for service.

Visit us on line at <http://www.startrac.com/us-en/Support>

Customer Services Hot Line: **1 800 501 1221**

Fax: **1 714 669 0739**

support@startrac.com

International Customer Services: **+1 360 836 3511**

Fax: **+1 714 669 0739**

IntlSupport@startrac.com or ServiciosEnEspanol@startrac.com

Exclusive warranties

THIS LIMITED WARRANTY IS IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES OF ANY KIND EITHER EXPRESSED OR IMPLIED, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO THE IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, AND ALL OTHER OBLIGATIONS OR LIABILITIES ON OUR PART. We neither assume nor authorize any person to assure for us any other obligation or liability concerning the sale of this Product. Under no circumstances shall we be liable under this warranty, or otherwise, of any damage to any person or property, including any lost profits or lost savings, for any special, indirect, secondary, incidental or consequential damages of any nature arising out of the use of or inability to use this Product. Some states do not allow the exclusion or limitation of implied warranties or of liability for incidental or consequential damages, so the above limitations or exclusions may not apply to you.

Changes in warranty that are not authorized

No one is authorized to change, modify or extend the terms of this limited warranty.

Effects of state laws

This warranty gives you specific legal rights and you may have other rights, which vary, from state to state.

Our commitment to you

Our Products are designed and manufactured to the highest standards.

We want you completely satisfied with our Products and will do everything possible under the terms of this warranty to meet and exceed your expectations.

Impact Strength™ features & definitions

- **Converging Motion** – Motion begins outside of the mid-line of the body and converges across and to the mid line of the body to maximize range of motion.
- **Diverging motion** – Motion begins at the mid line of the body and diverges across the body to maximize range of motion.
- **Unilateral Function** – Movement arms are independent allowing for pushing or pulling motions to be performed individually or together. Equal load is placed on both extremities and equal strength is required to complete repetitions.
- **Bilateral Function** – Movement arm or carriage is dependent and utilizes total body and or both extremities to complete repetitions. *Note: User can train unilaterally by only utilizing one side per set.
- **Range of motion and pre-stretch adjustment** – Several Impact units provide the user with specific range of motion adjustment to insure the correct and safe range of motion based on the user's wants, needs and abilities. Ideal for intermediate, advanced and rehabilitation programming.
- **User pivot point / axis point markers** – On specific units where alignment of the machine pivot point with the users joint pivot point is crucial; Impact features an easy to identify red marker. This red marker helps the user with optimal positioning.
- **Contoured Lumbar Pads** – Seat back pads provide neutral lumbar support for enhanced safety and to prevent posterior pelvic tilt under load that can lead to stress or injury of the low back.
- **Chest Stabilization Pads** – Adjustable chest pad provides torso stabilization during pulling or lifting motions. *Note: users can choose not to utilize stabilization and challenge core musculature for a more advanced workout.

- **Adjustable Thigh Stabilization Pads** – Upper leg stabilization pads can be raised or lowered to help stabilize the user when extremely heavy loads are utilized that may exceed the users body weight.
- **Oversized Pushing Hand Grips** – Larger diameter grip design for pushing motions means more contact area across the palm and a more comfortable pushing motion for the user.
- **Standard Pulling Hand Grips** – Standard smaller diameter grip is used for pulling and seat pad stabilization insuring a strong grip for all user demographics.
- **LockNLoad® Weight Selection System** – Exclusive to Star Trac and not available on competitive products the patented LockNLoad® selection system eliminates the frustration caused by bent, broken or missing weight stack pins and lanyards.
- **Incremental Weight Selection System** - Exclusive to Star Trac and not available on competitive products the patented LockNLoad® incremental weight selection system allows the user to move through the stack in smaller weight increments, ideal for rehab and new exercisers.
- **Counter Balanced Movement Arms** – Counter balanced movement arms insure that the beginning take off weight selection accommodates de-conditioned and new exercisers. Ideal for rehab and weaker clients.
- **Protective PVC foot pads** – All contact points have a soft protective boot that covers the base of the tower and each individual foot to insure a solid footing and to protect flooring surfaces
- **On board exploded machine diagrams and parts list** – If and when the time comes to service Impact Strength™ providers and technicians will be excited to know that an exploded machine diagram and complete parts list can be found inside every Impact shroud complete with phone and web contact information.

Strength product use

Impact Strength™ embodies the latest ideation and science in its application of resistance training. Each page will highlight a specific machine and features the exercise placard for reference on proper use.

Impact Strength™ products ship palletized for secure transportation and space efficiency. Each unit is assembled and tested at the factory and then partially dis-assembled to fit efficiently on the shipping palette. Each unit requires a different level of assembly that is unique to its design. Each Impact Strength™ machine is accompanied by a specific installation manual that outlines the detailed installation and set up of each unit. Each Impact Strength™ machine is delivered with its own unique installation manual included.

It is the sole responsibility of the purchaser of Star Trac Impact Strength™ products to read the owner's manual, review the following pages and instruct all individuals, whether they are the end user or supervising personnel on proper usage of the equipment.

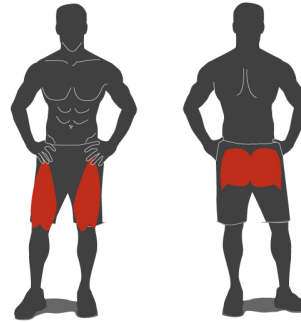
It is recommended that all users of Star Trac Impact Strength™ exercise equipment be informed of the following information prior to its use.

Star Trac recommends that all commercial fitness equipment be used in a supervised area. It is recommended that the equipment be located in an access controlled area. Control is the responsibility of the facility owner. The extent of control is at the discretion of the owner.

Injuries may result if exercising improperly or excessively. It is recommended that all individuals consult a physician prior to commencing an exercise program. If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, stop and consult your physician.

SEATED LEG PRESS

Machine Placard
Part # 731-4947



MUSCLES WORKED

PRIMARY
QUADRICEPS

SECONDARY
GLUTES

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- SITTING ON THE SEAT SLED, GRASP THE RED SEAT ADJUSTMENT HANDLE ON THE RIGHT SIDE AND POSITION THE SEAT SLED TO THE DESIRED START POSITION
- POSITION FEET COMFORTABLY ON PLATFORM AT SHOULDER WIDTH, SIT BACK AND GRASP HANDLES ON THE SIDE OF THE SEAT
- TO INITIATE MOTION, PRESS UPWARD WITH LEGS EXTENDING THE KNEES INTO THE STRAIGHT LEG POSITION

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISE.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENÜTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENÜTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWİNDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENÜTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENÜTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENÜTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

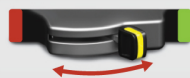


www.startrac.com
U.S. 800.503.1221

INT'L +1 360.836.3511

PN:731-2430

LOCKLOAD™ TECHNOLOGY

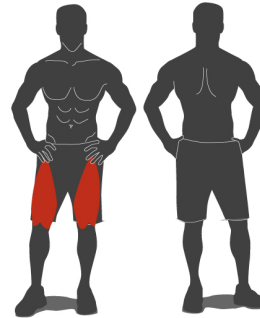
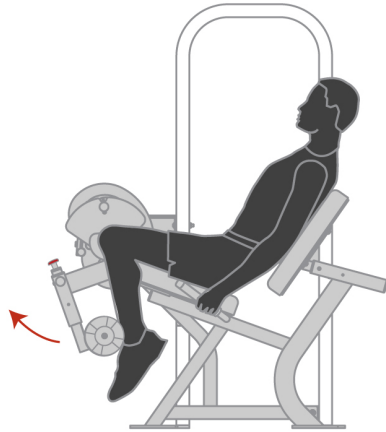


THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



LEG EXTENSION

Machine Placard
Part # 731-4949



MUSCLES WORKED

PRIMARY
QUADRICEPS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- ADJUST BACK REST TO ALIGN KNEES WITH RED AXIS OF ROTATION POINTS
- ADJUST FRONT ROLLER PAD TO A POSITION JUST ABOVE THE ANKLES BY PULLING THE RED SIDE ADJUSTMENT KNOB AND LIFTING UP THE RED HANDLE TO ADJUST THE PAD UP OR DOWN
- SELECT THE DESIRED PRE STRETCH START POSITION WITH THE RED KNOB LOCATED ON THE SIDE OF THE CAM
- INITIATE THE MOTION BY EXTENDING THE KNEES

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÛRS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNING

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENÜTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENÜTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDLIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENÜTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWÖRTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENÜTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMCHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENÜTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

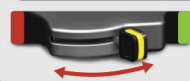


www.startrac.com

U.S. 800.503.1221 INT'L +1 360.836.3511

PN 731-2430

LOCKLOAD™ TECHNOLOGY

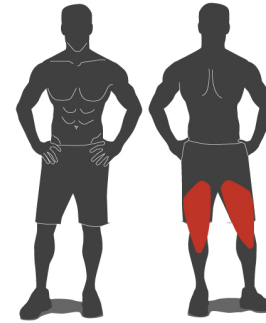
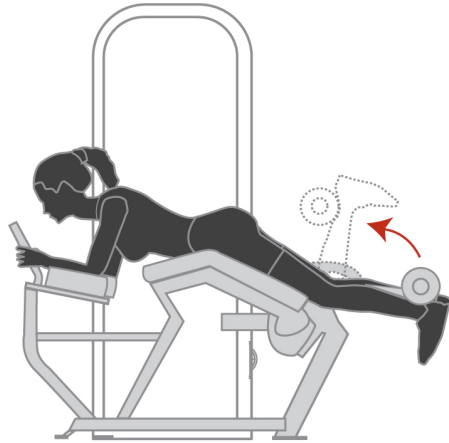


THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



LEG CURL

Machine Placard
Part # 731-4946



MUSCLES WORKED

PRIMARY
HAMSTRINGS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- POSITION YOURSELF ON THE PAD WITH YOUR KNEES ALIGNED WITH THE PIVOT POINT
- ADJUST THE ROLLER PAD BY USING THE RED KNOB TO POSITION THE PAD ABOVE THE ANKLES
- SUPPORT YOUR UPPER BODY WITH THE PADS AND HANDLES PROVIDED
- INITIATE THE MOTION BY BENDING THE KNEES AND CURLING THE HEELS UPWARD

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNING

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINGELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWÖRTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

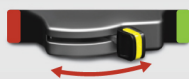
ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.



www.startrac.com
U.S. 800.503.1221 INT'L +1 360.836.3511

PN:731-2430

LOCKLOAD™ TECHNOLOGY

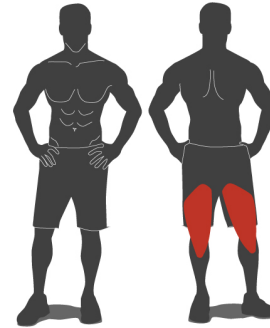
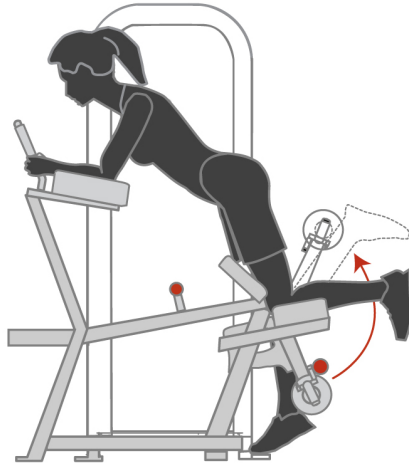


THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



KNEELING LEG CURL

Machine Placard
Part # 731-4961



MUSCLES WORKED

PRIMARY
HAMSTRINGS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- PLACE KNEE ON CONTOURED KNEE PAD AND LEAN FORWARD WITH FOREARMS COMFORTABLY ON ELBOW PADS
- PLACE REAR LOWER LEG AGAINST ROLLER PAD AND UPPER THIGH ON SUPPORT PAD INITIATE THE MOTION BY BENDING THE KNEE AND CURLING THE HEEL UPWARD
- FOR OPPOSITE LEG, LIFT RED KNOB AND ROTATE ROLLER PAD TO OPPOSITE SIDE. NEXT, LIFT RED CENTER KNOB TO ROTATE THE KNEE SUPPORT CAROUSEL TO OPPOSITE SIDE

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNING

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENÜTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENÜTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDLIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENÜTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWÖRTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENÜTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENÜTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

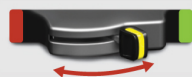


www.startrac.com
U.S. 800.503.1221

INT'L +1 360.836.3511

PN-731-2430

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

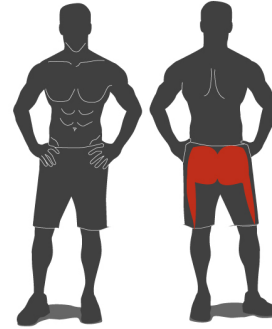
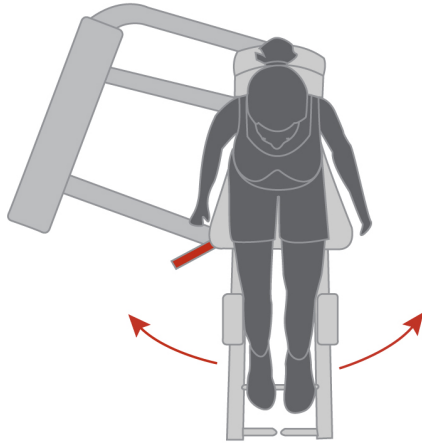


THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



ABDUCTOR

Machine Placard
Part # 731-4964



MUSCLES WORKED

PRIMARY
GLUTEUS MAXIMUS
GLUTEUS MEDIUS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- IN THE SEATED POSITION, WITH BACK AGAINST PAD, PLACE KNEES ON THE INSIDE OF THE KNEEPADS
- GRASP RED ADJUSTMENT HANDLE AND LIFT TO SET PIVOTING LEGS AT DESIRED START POSITION
- INITIATE THE MOTION BY PRESSING OUTWARD TO A COMFORTABLE POSITION

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNING

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWIMMELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWÖRTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DASS ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.



www.startrac.com
U.S. 800.503.1221 INT'L +1 360.836.3511

PN:731-2430

LOCKLOAD™ TECHNOLOGY

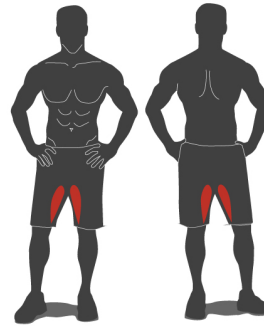
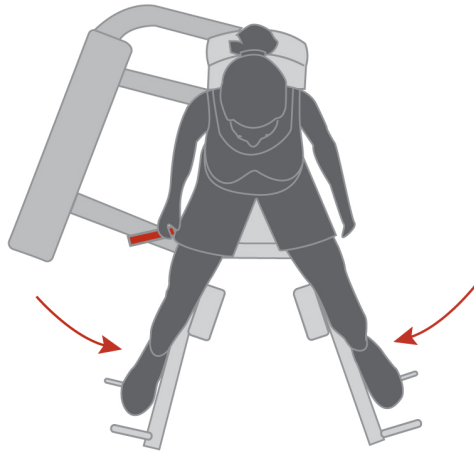


THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



ADDUCTOR

Machine Placard
Part # 731-4965



MUSCLES WORKED

PRIMARY
ADDUCTOR MAGNUS
LONGUS & BREVIS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- IN THE SEATED POSITION, WITH BACK AGAINST PAD, PLACE KNEES ON THE OUTSIDE OF THE KNEE PADS
- GRASP RED ADJUSTMENT HANDLE AND LIFT TO SET PIVOTING LEGS AT DESIRED START POSITION
- INITIATE THE MOTION BY PRESSING OUTWARD TO A COMFORTABLE POSITION

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL, OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNING

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINGELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWÖRTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.



www.startrac.com
U.S. 800.503.1221 INT'L +1 360.836.3511

PN:731-2430

LOCKLOAD™ TECHNOLOGY

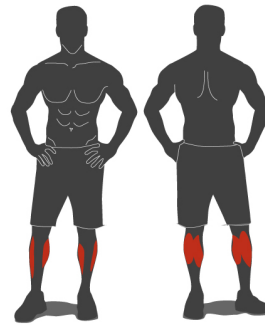
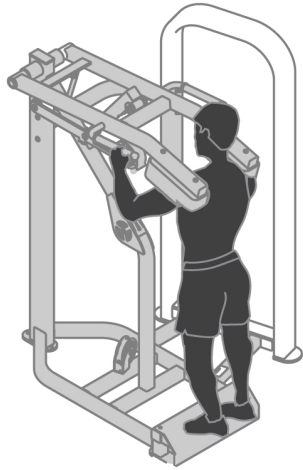


THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



STANDING CALF

Machine Placard
Part # 731-4948



MUSCLES WORKED

PRIMARY
CALVES

SECONDARY
SOLEUS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- SELECT THE APPROPRIATE PAD HEIGHT JUST BELOW SHOULDER LEVEL
- PLACE THE BALLS OF YOUR FEET SECURELY ON THE FOOT PLATFORM, BEND YOUR KNEES AND PLACE YOUR SHOULDERS COMFORTABLY ON THE PADS
- STRAIGHTEN LEGS BUT DON'T LOCK YOUR KNEES
- IN A SLOW CONTROLLED MANNER, RAISE HEELS AND CONTRACT THE CALVES, RETURN SLOWLY TO THE DESIRED PRE-STRETCH POSITION

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNING

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENÜTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINGELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DABß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENÜTZEN.

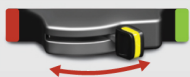
ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.



www.startrac.com
U.S. 800.503.1221 INT'L +1 360.836.3511

PN:731-2430

LOCKLOAD™ TECHNOLOGY

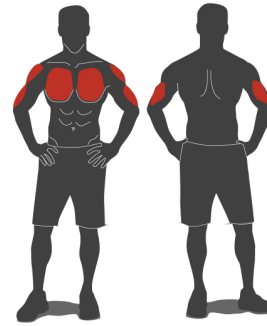
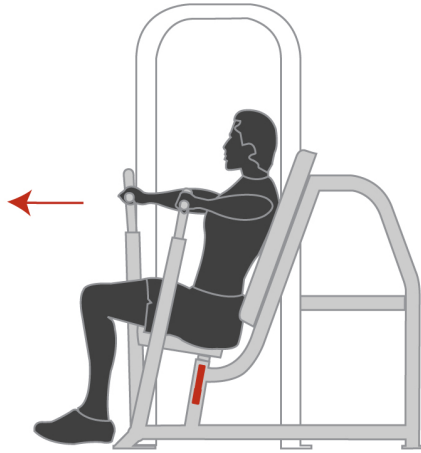


THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



CHEST PRESS

Machine Placard
Part # 731-4950



MUSCLES WORKED

PRIMARY	SECONDARY
PECTORALS	ANTERIOR DELTOID TRICEPS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- ADJUST SEAT HEIGHT POSITION TO ALLOW THE ARM TO BE HORIZONTAL WITH THE FLOOR AND IN THE CORRECT PRESSING POSITION WHEN GRASPING HANDLES
- TO ADJUST STARTING POSITION, GRASP THE RED KNOB LOCATED ON THE MOVEMENT ARM TO THE RIGHT AND PUSH OR PULL TO POSITION BOTH HANDLES IN THE DESIRED START POSITION.
- TO INITIATE MOTION, PRESS FORWARD WITH BOTH HANDLES EXTENDING THE ARM

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNING

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENÜTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENÜTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENÜTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWÖRTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENÜTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENÜTZEN.

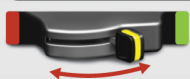
ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.



www.startrac.com
U.S. 800.503.1221 INT'L +1 360.836.3511

PN:731-2430

LOCKLOAD™ TECHNOLOGY

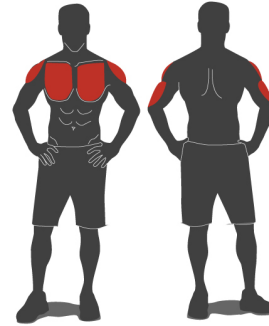
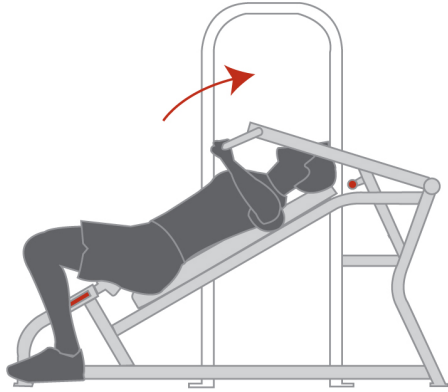


THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



INCLINE PRESS

Machine Placard
Part # 731-4960



MUSCLES WORKED

PRIMARY
PECTORALS

SECONDARY
TRICEPS
ANTERIOR DELTOIDS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- ADJUST SEAT HEIGHT POSITION TO SET HANDLES AT CHEST LEVEL
- TO ADJUST STARTING POSITION, GRASP THE RED KNOB LOCATED ON THE MOVEMENT ARM TO THE RIGHT AND PUSH OR PULL TO POSITION BOTH HANDLES IN THE DESIRED START POSITION
- TO INITIATE THE MOTION, PRESS UPWARD WITH BOTH HANDLES EXTENDING THE ARMS

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNING

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENÜTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDLIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWÖRTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHEIß, LÖCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

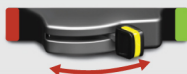
ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.



www.startrac.com
U.S. 800.503.1221 INT'L +1 360.836.3511

PN:731-2430

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

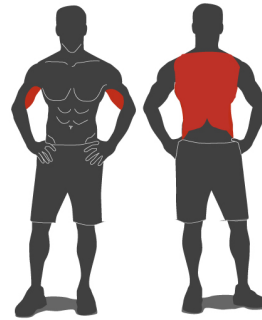
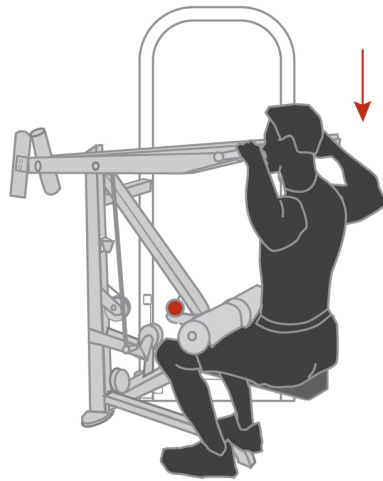


THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



LAT PULL DOWN (FIXED)

Machine Placard
Part # 731-4963



MUSCLES WORKED

PRIMARY
LATISSIMUS DORSI

SECONDARY
BICEPS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- IN THE SEATED POSITION, ADJUST THE ROLLER PAD UP OR DOWN BY PULLING THE RED ADJUSTMENT KNOB AND SETTING THE PAD ABOVE THE KNEES AND THIGHS
- AFTER SETTING THE ROLLER PAD HEIGHT, STAND UP, GRASP THE HANDLES, AND DESCEND SLOWLY UNTIL THE UPPER THIGHS ARE SECURED UNDER THE ROLLER PAD
- TO INITIATE MOTION, PULL THE HANDLES DOWN TOWARDS CHEST LEVEL

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNING

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENÜTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWUNDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENÜTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWÖRTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.



www.startrac.com
U.S. 800.503.1221

INT'L +1 360.836.3511

PN 731-2430

LOCKLOAD™ TECHNOLOGY

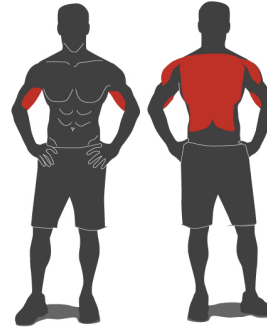
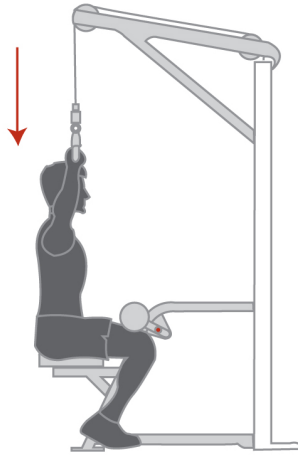


THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



LAT PULL DOWN

Machine Placard
Part # 731-4959



MUSCLES WORKED

PRIMARY
LATISSIMUS DORSI
RHOMBOIDS

SECONDARY
BICEPS
POSTERIOR DELTOIDS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- IN THE SEATED POSITION, ADJUST ROLLER PADS UP OR DOWN BY PULLING THE RED ADJUSTMENT KNOB AND SETTING THE PAD ABOVE THE KNEES AND THIGHS
- AFTER SETTING THE ROLLER PAD HEIGHT, STAND UP GRASP THE HANDLES, AND DESCEND SLOWLY UNTIL THE UPPER THIGHS ARE SECURED UNDER THE ROLLER PAD
- TO INITIATE MOTION, PULL THE BAR DOWN TOWARDS UPPER CHEST

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLIGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNING

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWIMMELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWÖRTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAB ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.



www.startrac.com
U.S. 800.503.1221 INT'L +1 360.836.3511

PN-731-2430

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

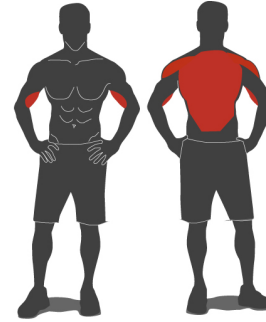
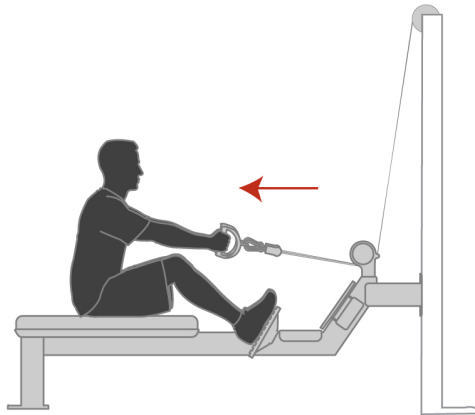


THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



LOW ROW

Machine Placard
Part # 731-4958



MUSCLES WORKED

PRIMARY	SECONDARY
LATISSIMUS DORSI	BICEPS
SPINAL ERECTORS	POSTERIOR DELTOID

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- IN THE SEATED POSITION PLACE FEET ON THE RUBBER PLATFORM AND GRASP THE HANDLE
- WHILE HOLDING THE HANDLE, PRESS BACKWARD INTO EXERCISE POSITION, KNEES SLIGHTLY BENT AND TORSO IN AN UPRIGHT POSTURE
- PULL HANDLE BACK TOWARD THE WAISTLINE IN A SLOW CONTROLLED MANNER TO A COMFORTABLE CONTRACTED POSITION
- REACH FORWARD IN A CONTROLLED MANNER TO THE DESIRED PRE-STRETCH POSITION IN PREPARATION FOR THE NEXT REPETITION

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNING

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWÖRTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DABß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.



www.startrac.com
U.S. 800.503.1221 INT'L +1 360.836.3511

PN:731-2430

LOCKLOAD™ TECHNOLOGY

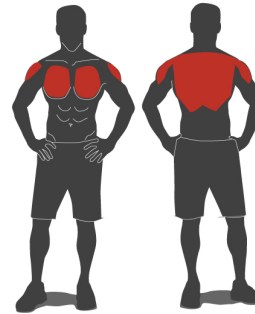
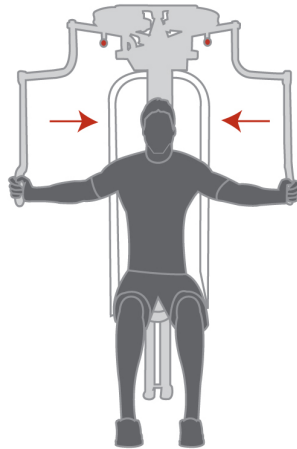


THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



DELTOID FLY

Machine Placard
Part # 731-4957



MUSCLES WORKED

PRIMARY	SECONDARY
PECTORALS	POSTERIOR DELTOID
ANTERIOR DELTOID	UPPER BACK

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE

PEC FLY

- FACING OUT FROM THE MACHINE WITH BACK AGAINST PAD, PLACE MOVEMENT ARMS IN THE FORWARD POSITION, GRASPING THE RED KNOBS ABOVE AND POSITIONING ARMS TO THE DESIRED PRE-STRETCH POSITION
- ADJUST SEAT HEIGHT TO POSITION ARMS PARALLEL WITH THE FLOOR WHILE GRASPING HANDLES ON THE RIGHT AND LEFT SIDES
- WITH ELBOWS SLIGHTLY BENT, MAINTAIN ARM POSITION AND PULL HANDLE FORWARD AND TOGETHER

REAR DELTOID

- FACING THE MACHINE WITH CHEST AGAINST PAD, PLACE MOVEMENT ARMS IN THE REAR POSITION, GRASPING THE RED KNOBS ABOVE POSITIONING ARMS TOWARD WEIGHT STACK
- ADJUST SEAT HEIGHT TO POSITION ARMS PARALLEL WITH THE FLOOR WHILE GRASPING HANDLES DIRECTLY IN FRONT OF YOUR CHEST
- WITH ELBOWS SLIGHTLY BENT, MAINTAIN ARM POSITION AND PULL HANDLE OUT AND BACK TO DESIRED POSITION

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNING

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWUNDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMCHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.



www.startrac.com
U.S. 800.503.1221 INT'L +1 360.836.3511

PN 731-2430

LOCKLOAD™ TECHNOLOGY

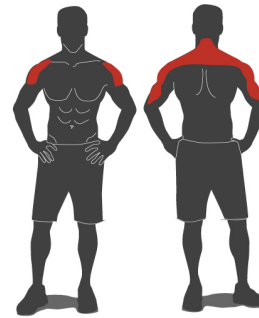
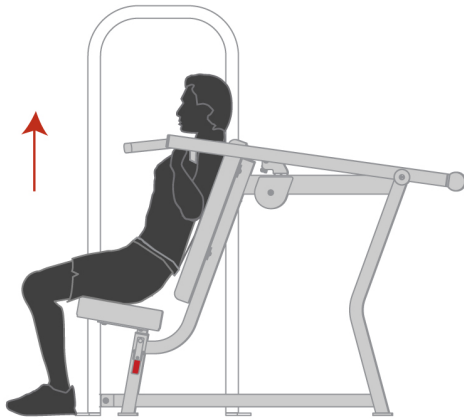


THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



SHOULDER PRESS

Machine Placard
Part # 731-4951



MUSCLES WORKED

PRIMARY
DELTOIDS

SECONDARY
TRICEPS
TRAPEZIUS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- ADJUST SEAT HEIGHT POSITION TO SET HANDLES AT SHOULDER LEVEL
- SELECT A COMFORTABLE HAND POSITION ON ONE OF THE TWO HANDLE GRIP POSITIONS
- TO INITIATE MOTION, PRESS UPWARD AND OVERHEAD WITH BOTH HANDLES EXTENDING THE ARMS

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNING

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWÖRTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

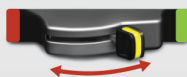
ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.



www.startrac.com
U.S. 800.503.1221 INT'L +1 360.836.3511

PN-731-2430

LOCKLOAD™ TECHNOLOGY

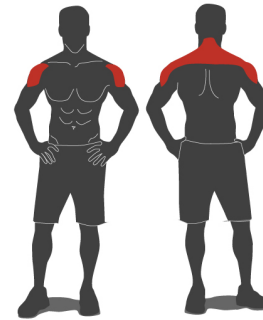
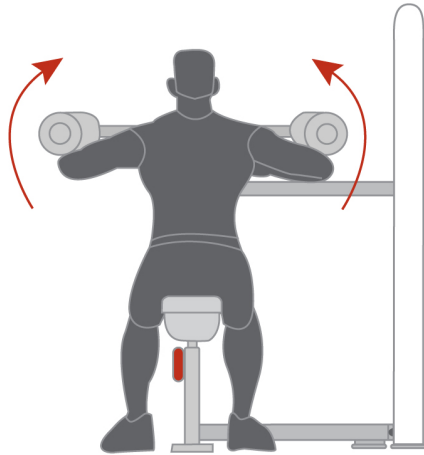


THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



DELTOID RAISE

Machine Placard
Part # 731-4967



MUSCLES WORKED

PRIMARY
DELTOIDS
TRAPEZIUS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- ADJUST SEAT HEIGHT POSITION TO ALIGN SHOULDERS WITH AXIS ROTATION OF MOVEMENT ARMS. IN THE SEATED POSITION, REST CHEST AGAINST PAD
- POSITION ARMS UNDER ROLLER PADS WITH PADS ABOVE ELBOWS AND HANDS GRASPING HANDLES
- TO INITIATE MOTION, LIFT UPWARD WITH BOTH ROLLER PADS, ELBOWS AWAY FROM BODY

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VERIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VERIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNING

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DASS ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMCHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

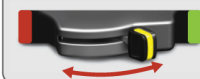
ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.



www.startrac.com
U.S. 800.503.1221 INT'L +1 360.836.3511

PN-731-2430

LOCKLOAD™ TECHNOLOGY

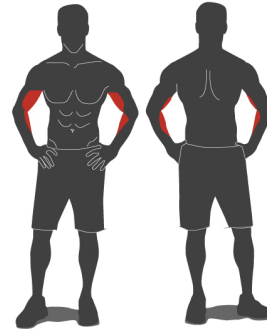
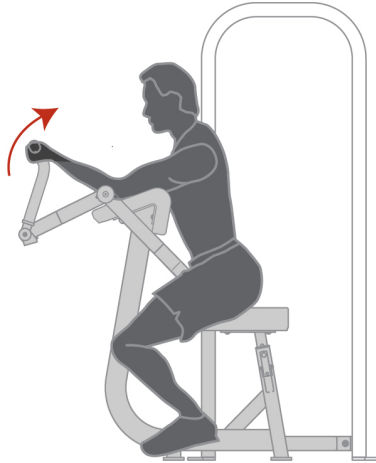


THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



BICEPS CURL

Machine Placard
Part # 731-4954



MUSCLES WORKED

PRIMARY
BICEPS

SECONDARY
BRACHIORADIALIS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- ADJUST SEAT HEIGHT SO UPPER ARMS (TRICEPS) ARE PLACED EVENLY ON TOP OF ARM PAD AND ELBOWS ARE ALLIGNED WITH RED AXIS OF ROTATION POINTS.
- TO INITIATE MOTION, SELECT A COMFORTABLE HAND POSITION, GRASP HANDLES AND CURL ARMS BACK INTO THE FLEXED POSITION

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÛRISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINGELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWÖRTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DASS ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.



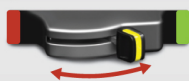
www.startrac.com

U.S. 800.503.1221

INT'L +1 360.836.3511

PN 731-2430

LOCKLOAD™ TECHNOLOGY

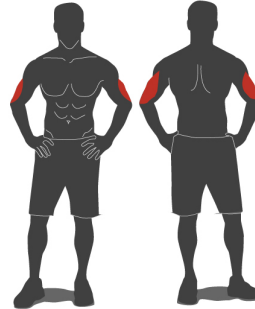
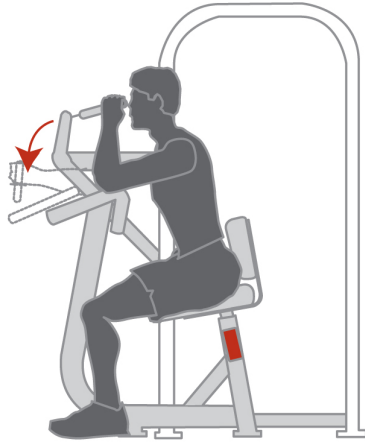


THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



TRICEPS EXTENSION

Machine Placard
Part # 731-4955



MUSCLES WORKED

PRIMARY
TRICEPS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- ADJUST SEAT HEIGHT SO UPPER ARMS (TRICEPS) ARE PLACED EVENLY ON TOP OF ARM PAD AND CHEST IS SLIGHTLY TOUCHING PAD
- ADJUST BODY POSITION TO ALIGN ELBOWS WITH AXIS OF ROTATION AND ENSURE THAT DESIRED PRE-STRETCH IS ACHIEVED
- TO INITIATE MOTION, GRASP HANDLES AND EXTEND ARMS FORWARD TO THE STRAIGHT POSITION

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNING

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENÜTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENÜTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENÜTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWÖRTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENÜTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENÜTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.



www.startrac.com
U.S. 800.503.1221 INT'L +1 360.836.3511

PN 731-2430

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

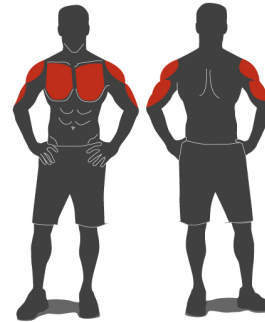
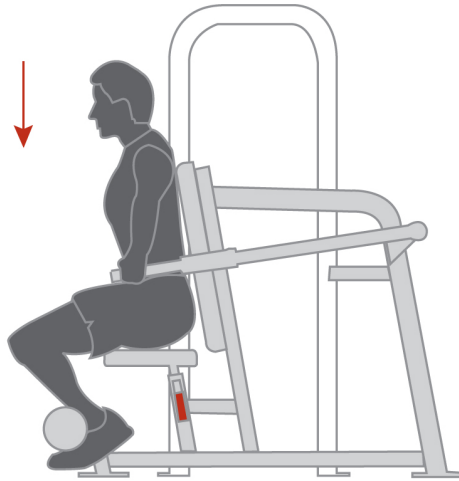


THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



DIP MACHINE

Machine Placard
Part # 731-4952



MUSCLES WORKED

PRIMARY

TRICEPS
UPPER PECTORALS
DELTOIDS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- ADJUST SEAT HEIGHT TO ACCOMMODATE DESIRED LEVEL OF PRE-STRETCH FOR BOTH CHEST AND TRICEPS
- ROTATE HANDLES IN OR OUT FOR DESIRED HANDLE POSITION
- TO INITIATE MOTION, PLACE FEET UNDER STABILIZATION ROLLER PAD AND PRESS DOWNWARD EXTENDING ARMS

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNING

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDLIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LÖCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.



www.startrac.com
U.S. 800.503.1221

INT'L +1 360.836.3511

PN:731-2430

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

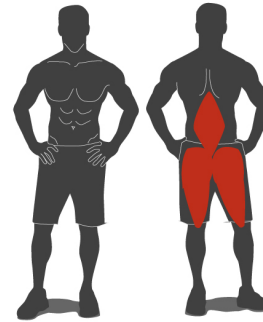
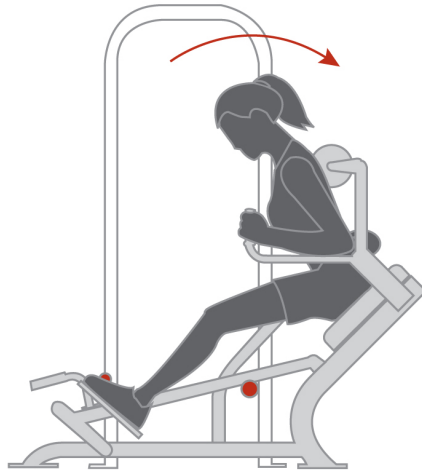


THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



LOW BACK

Machine Placard
Part # 731-4962



MUSCLES WORKED

PRIMARY	SECONDARY
BACK EXTENSORS	BICEPS FEMORIS
GLUTES	

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- ADJUST FOOT PLATFORM BY PULLING RED KNOB AND PUSHING OR PULLING PLATFORM. ALIGN HIPS WITH AXIS OF ROTATION OF MOVEMENT ARM AT REST
- POSITION HIPS WITH AXIS OF ROTATION AND FEET ON PLATFORM-KNEES SHOULD BE SLIGHTLY BENT THROUGHOUT THE MOVEMENT (DO NOT LOCK OR OVEREXTEND KNEES)
- TO ADJUST STARTING POSITION, GRASP THE RED KNOB LOCATED ON THE RIGHT SIDE NEAR THE HIP PAD AND ROTATE THE ROLLER PAD TO THE DESIRED START POSITION
- TO INITIATE MOTION, GRASP THE HANDLES, MAINTAIN A STRAIGHT BACK AND EXTEND THE TORSO BACKWARDS

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VERIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VERIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÛRISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLECEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNING

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWUNDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWÖRTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DABß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMCHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.



www.startrac.com
U.S. 800.503.1221 INT'L +1 360.836.3511

PN:731-2430

LOCKLOAD™ TECHNOLOGY

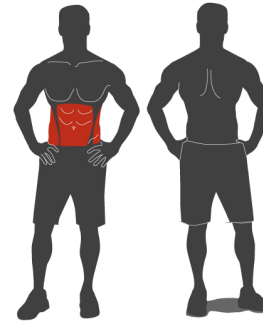
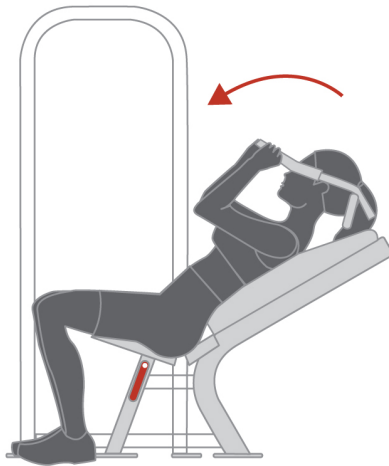


THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



ABDOMINAL

Machine Placard
Part # 731-4966



MUSCLES WORKED

PRIMARY

RECTUS ABDOMINUS

OBLIQUES

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- ADJUST SEAT UP OR DOWN TO ALIGN THE MOVEMENT AXIS WITH MID TORSO
- TO INITIATE MOTION, PLACE HEAD ON UPPER PAD, GRASP HANDLES, AND FLEX FORWARD SIMULATING A CRUNCH MOTION

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNING

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENÜTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENÜTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWÖRTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.



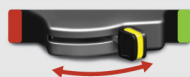
www.startrac.com

U.S. 800.503.1221

INT'L +1 360.836.3511

PN-731-2430

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY



THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



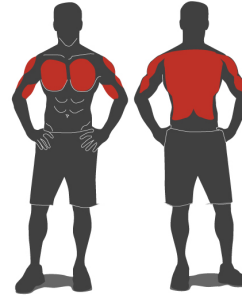
CHIN DIP ASSIST

Machine Placard
Part # 731-4956

CHIN (PULL UP) EXERCISES



DIP EXERCISES



MUSCLES WORKED

PRIMARY
LATISSIMUS DORSI
RHOMBOIDS/BICEPS

SECONDARY
PECTORALS
ANTERIOR DELTOIDS
TRICEPS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE

CHIN (PULL UP) EXERCISES

- SET UP PRIOR TO EXERCISE: STOW OR DEPLOY PLATFORM BY PULLING RED HANDLE AT FRONT OF PLATFORM. ASSURE HANDLE/PIN ARE FULLY ENGAGED TO LOCK PLATFORM IN DESIRED POSITION PRIOR TO BEGINNING EXERCISE.
- DESCEND TO A PRE-STRETCH POSITION (ARMS EXTENDED) ONCE STABILIZED, KNEEL ONTO PLATFORM AND ALLOW BODY TO SLOWLY PULL UP IN A SMOOTH CONTROLLED MANNER UNTIL DESIRED CONTRACTION IS ACHIEVED, PAUSE AND SLOWLY RETURN TO EXTENDED POSITION
- UPON EXITING, PULL UP TO CONTRACTED POSITION ALLOWING WEIGHT STACK TO

COME TO A REST, CAREFULLY EXIT KNEELING POSITION ONE LEG AT A TIME.

DIP EXERCISES

- SET UP PRIOR TO EXERCISE: STOW OR DEPLOY PLATFORM BY PULLING RED HANDLE AT FRONT OF PLATFORM. ASSURE HANDLE/PIN ARE FULLY ENGAGED TO LOCK PLATFORM IN DESIRED POSITION PRIOR TO BEGINNING EXERCISE.
- POSITION DIP HANDLES IN WIDE OR NARROW GRIP CONFIGURATION BY ROTATING HANDLES
- ONCE STABILIZED, KNEEL ONTO PLATFORM AND ALLOW BODY TO SLOWLY DESCEND TO A PRE-STRETCH POSITION (ELBOWS BENT)

- PRESS UP IN A SMOOTH CONTROLLED MANNER UNTIL ARMS ARE STRAIGHT, NEVER LOCK OUT ELBOWS AS THIS MAY RESULT IN INJURY, PAUSE, SLOWLY DESCEND TO START POSITION UPON EXITING, PRESS UPWARD ALLOWING WEIGHT STACK TO COME TO A REST, CAREFULLY EXIT KNEELING POSITION ONE LEG AT A TIME.

NEVER SLIP KNEES OFF THE KNEELING PLATFORM OR JUMP OFF DEVICE WHILE UNDERTENSION. INJURY MAY OCCUR AS A RESULT

NOTE: THIS IS AN ADVANCED EXERCISE STATION. CONSULT FACILITY MANAGEMENT AS TO THE PROPER USE OF THIS DEVICE

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUTS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNING

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGBARKEIT STEHT.

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWUNDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWÖRTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DASS ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.



www.startrac.com
U.S. 800.503.1221 INT'L +1 360.836.3511

PN:731-2430

LOCKLOAD™ TECHNOLOGY



THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.



Preventative maintenance program

Action	Daily	Weekly	Monthly	Bi-annually
Cleaning				
Upholstery	✓			
Handgrips	✓			
Main frame		✓		
Guide rod			✓	
Internal tower				✓
Inspect				
Belts / Cables		✓		
Fasteners			✓	
Handgrips			✓	
Upholstery			✓	
Labels			✓	
Pulleys				✓
Main Frame				✓
Lubricate				
Guide Rods			✓	
Add on track			✓	

Cleaning

Keeping your Impact Strength™ units clean is an important component of preventative maintenance and the overall aesthetics of your product. While your clients will appreciate clean equipment free of sweat, dirt and other contaminants proper care and cleaning will extend the life of your product and reduce premature aging and wear.

- Upholstery should be cleaned daily with a mild soap and water mix or an approved antibacterial cleaner.
- Hand grips should be cleaned daily with a mild soap and water mix or an approved antibacterial cleaner.
- Main frame should be cleaned weekly with mild soap and water mix dampened cloth or an approved antibacterial cleaner to remove all dust and accumulated contaminants.
- Guide rods should be cleaned monthly with a cotton cloth prior to lubrication. It is critical to remove all old lubricants and accumulated contaminants prior to applying lubrication.
- Internal tower and weight stack should be cleaned once every six months with a mild soap and water dampened cloth to remove all dust and accumulated contaminants. Caution should be taken to not leave excess moisture after cleaning.
- Note – do not use cleaners that contain solvents, alcohol or abrasives.

Inspection

Visual inspection of your Impact Strength™ units will insure a safe environment for your clients and alert you to any issues that may require maintenance prior to equipment failure. Proper, timely visual inspection is a critical component to the long term care of your product.

- Belts and cables should be inspected weekly for damage including cracked vinyl housing, fraying metal strands, twisting or excessive rubbing on pulleys. Any incident of wear should elicit immediate replacement of damaged belts or cable.
- Belts may become loose over time and require adjustment to maintain proper function – refer to the machine's specific installation manual for belt and cable tension instructions.
- Fasteners, hardware and attachments should be checked monthly for looseness. Tighten as required using appropriate tools.
- Handgrips should be checked for wear or damage monthly and replaced as needed.
- Upholstery should be inspected for wear or damage monthly and replaced as needed.
- Pulleys should be inspected every six months for integrity, cracking or rubbing leading to excessive wear. Any incident of wear should elicit immediate replacement of damaged pulley.
- Main frame and tower should be inspected every six months for signs of unusual wear, corrosion or structural integrity issues.

Lubrication

Proper cleaning lubrication of guide rods will insure that each machine operates at its highest potential and that your clients continue to enjoy a smooth efficient motion while exercising. Often lubrication is either neglected or in many cases facilities over lubricate without cleaning the old dirty lubricant off prior to applying the new. This results in a build up of dirty contaminants that will cause premature wear and poor operational function.

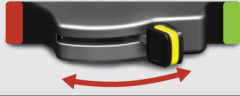
- Use a general purpose lubricant that does not contain Teflon or solvent (such as 3-IN-ONE® oil.) Apply the lubricant to a cotton cloth, and then run the cotton cloth up and down the guide rods as needed to apply a thin coat.
- Also apply oil to the incremental weight guide tracks.
- In some environments that are extremely dry or dusty more frequent cleaning and lubrication may be required.

Warning labels and communication stickers

The following pages show example of the Impact Strength™ warning labels and communication stickers placed on the equipment as part of the manufacturing process. It is critical that owners maintain the integrity and placement of these stickers. If you find any stickers missing or damaged each sample indicated includes its corresponding part number so that replacements may be ordered.

***NOT SHOWN TO SCALE**

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY



THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

731-4780



731-0517



731-0512



*NOT SHOWN TO SCALE



731-3782



731-2628



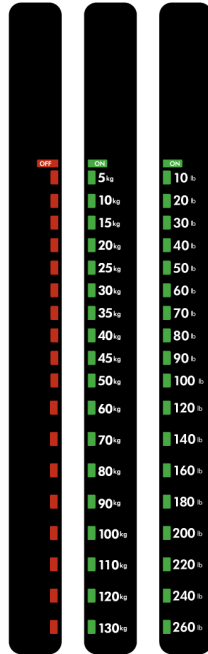
731-4874



***NOT SHOWN TO SCALE**



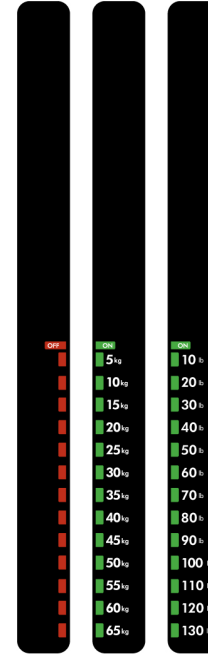
731-3323



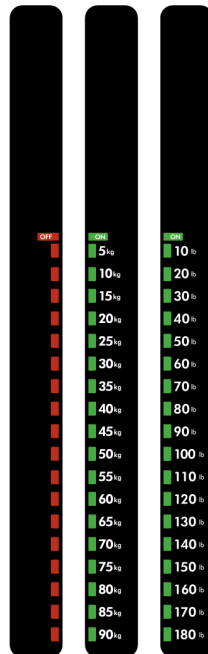
731-4873



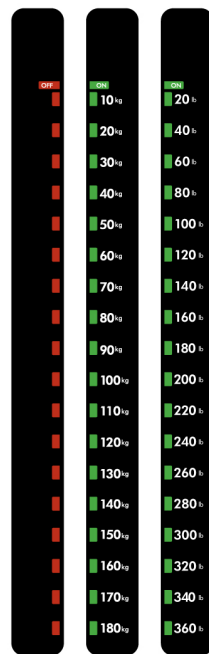
731-4872



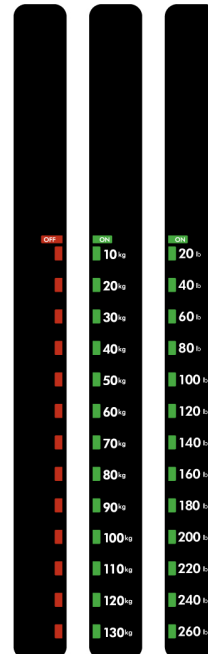
731-4871



731-3616



731-3409



731-4317



***NOT SHOWN TO SCALE**

DELTOID RAISE

731-4793

ABDOMINAL MACHINE

731-4792

ADDUCTOR

731-4791

ABDUCTOR

731-4790

DIP MACHINE

731-4789

LOW BACK

731-4788

KNEELING LEG CURL

731-4787

LAT PULL DOWN

731-4786

LOW ROW

731-4785

DELTOID FLY

731-4784

INCLINE PRESS

731-4606

CHIN DIP ASSIST

731-4288

TRICEPS EXTENSION

731-4119

BICEPS CURL

731-4098

ROW

731-4047

LAT PULL DOWN

731-3957

SHOULDER PRESS

731-3832

CHEST PRESS

731-3783

LEG EXTENSION

731-3607

LEG CURL

731-3538

LEG PRESS

731-3408

STANDING CALF

731-3322

FIXED LAT PULL DOWN

731-3957



